

春は蛙が目を借りると言われますが、なぜかすぐに眠くなります。気候は穏やかになりますが、春先に流行する感染症もあります。今回は、春のなぜ??を考えてみましょう。

春先に流行しやすい感染症

- ・ 溶連菌感染症
- ・ 感染性胃腸炎
- ・ 水ぼうそう（水痘）
- ・ おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

これらは特にお子様がかかりやすい感染症となりますが、大人がもし罹ったら重症化する場合も多いので要注意！ではなぜ、春に流行しやすいのでしょうか？



- 1、暖かい日と寒い日が交互にやってきたり、日中と夜の寒暖差が大きかったりするので、体温調節がうまくいかなくなる。
- 2、年度の変わり目で新生活をスタートする人も増えるので、人との接点が多くなったり、生活リズムが変わり知らぬ間にストレスがかかったりする。
- 3、太陽が出ている時間が長くなり、活動時間が増える。
- 4、今や国民病とも言われる花粉症の時期なので、くしゃみ・咳が流行を促してしまう。
- 5、花粉症の方は、鼻が詰まって口呼吸になるので鼻の防御機構がうまく働かず、ウイルスや細菌が口から体内に入ってしまう。



以上のように免疫力が低下しているところに、感染機会が増えてしまう季節だということが分かります。春先から5月頃までは気を抜かずに、体調管理をしていきたいですね。上記の項目は、春の眠気にも関係しているようです。寒暖差が大きいと自律神経のバランスが乱れることや、暖かくなると新陳代謝が活発になり脳へのエネルギー不足が起こることが一因となります。すぐ眠くなる人は、ビタミン B1 を多く含む食品を食べると良いようです。ビタミン B1 は、ご飯やパン、砂糖などの糖質をブドウ糖に分解しエネルギーとなる過程で必要となります。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、不足するとすぐに眠くなってしまいます。穀類のはい芽（米ならヌカの部分）、豚肉、レバー、うなぎ、魚卵、豆類などは多く含まれて

います。中でも豚肉には豊富です。意識して食べるよう心がけましょう。上手く季節の変化に乗れれば、快適に過ごせるはずですよ。

最後に、日増しに暖かくなっていきます。朝の日光をしっかりと浴びたり、ウォーキングに出かけてみたりするのはいかがでしょうか。ただし気も緩みがちなので、戻られましたらうがい・手洗いはお忘れなく。

くるみ調剤薬局たかはま店